

## La Salud Mental

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

La salud física y mental son componentes igualmente importantes de la salud en general. Por ejemplo, la depresión aumenta el riesgo de muchos tipos de problemas de salud física, particularmente afecciones de larga duración como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. De manera similar, la presencia de enfermedades crónicas puede aumentar el riesgo de tener una enfermedad mental.

Es importante recordar que la salud mental de una persona puede cambiar con el tiempo, dependiendo de muchos factores. Cuando las demandas impuestas a una persona exceden sus recursos y habilidad para enfrentarlas, su salud mental podría verse afectada. Por ejemplo, si un individuo trabaja muchas horas, cuida de un familiar o atraviesa dificultades económicas, es posible que experimente problemas de salud mental.

Las enfermedades mentales se encuentran entre las condiciones de salud más comunes en los Estados Unidos. Más del 50% de las personas serán diagnosticadas con una enfermedad o trastorno mental en algún momento de su vida. 1 de cada 5 estadounidenses experimentará una enfermedad mental en un año determinado. 1 de cada 5 niños, han tenido o en algún momento de su vida, tendrán una enfermedad mental gravemente debilitante. 1 de cada 25 estadounidenses vive con una enfermedad mental grave, como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión mayor.

No existe una sola causa de sufrir una enfermedad mental. Varios factores pueden contribuir al riesgo de enfermedad mental, como experiencias de vida adversas tempranas, como traumas o antecedentes de abuso (por ejemplo, abuso infantil, agresión sexual, presenciar violencia, etc.). Experiencias relacionadas con otras afecciones médicas crónicas, como cáncer o diabetes. Factores biológicos o desequilibrios químicos en el cerebro. El uso de alcohol o drogas o tener sentimientos de soledad o aislamiento.

Puede sentirse con mayor riesgo de estrés durante la pandemia del COVID-19. El miedo y la ansiedad pueden ser abrumadores y provocar emociones fuertes. Es importante cuidar de su familia y amigos, pero no olvide de cuidarse a usted mismo. Tome tiempo para relajarse a través de yoga, música, jardinería o nuevos pasatiempos. Encuentre nuevas formas de conectarse de manera segura con familiares y amigos, obtenga apoyo y hable de sus sentimientos. Llame a familiares y amigos con frecuencia, especialmente si se siente solo o deprimido. Cuide de su cuerpo y haga ejercicio varias veces a la semana. Estar activo físicamente ayuda a disminuir el cansancio, la ansiedad o la tristeza. Incluso una simple caminata puede marcar la diferencia en su salud mental. Recuerde incluir alimentos saludables en su alimentación y dormir lo suficiente. Hacer estas pequeñas cosas puede generar un cambio positivo en su salud mental.